

# **PENERAPAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI DARI BOLA PLASTIK**

**Kiki Elanda, Kaswari, M.Syukri.**

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail: Kiki [Elanda\\_rocketmail.com](mailto:Elanda_rocketmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang.” Sample penelitian ini adalah 32 siswa. Variabel penelitian ini adalah teknik dasar tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik dan instrumen penelitian ini adalah tes kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil test sebelum diberikan tindakan pada siswa sebagaimana penilaian tersebut sebesar 18,75 dan kesimpulan tersebut dikategorikan kurang melalui penerapan yang berupa latihan teknik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tolak peluru dengan menggunakan alat modifikasi dan hasil test setelah diberikan tindakan atau perlakuan telah menunjukkan peningkatan yang baik yaitu nilai rata-rata siswa sebesar 33,84 dan dikategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

**Kata Kunci : Teknik Dasar Tolak Peluru, Gaya Ortodok, Alat Modifikasi dari Bola Plastik**

**Abstract:** The purpose of this research were to planning, implementation and evaluation of learning of shot put orthodox style by using modification tool from plastic ball to the eighth grade students of SMP Negeri 1 Sanggau Ledo, Bengkayang regency.” The study sample is 32 student. The variable of this research was basic technique of shot put orthodox style by using modification tool from plastic ball and the instrument of this research was the test of capabilities basic technique of shot put orthodox style. The data analysis was test. Based on the result of data analysis it is known that the result of the test before given the action to the students was 18,75 and it was categorized as Less style through the application which like the training technique for increasing the skill of the basic technique of shot put by using modification tool and the result of the test after given the action or treatment had shown good improvement which the result of average score was 33,84 and the students were categorized understanding the material about the basic technique of shot put orthodox style.

**Keywords:** *Basic Technique of Shot Put, Orthodox Style, Modification Tool from Plastic Ball.*

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik di kenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah menengah pertama. Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh siswa, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah menengah pertama selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu tolak peluru. Untuk mengembangkan kemampuan tolak peluru menuju pencapaian hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pelatihan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu menguasai teknik dengan baik. Tentu saja untuk

siswa SMP diperlukan metode pengajarannya serta modifikasi – modifikasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun sesuai dengan tingkatan usia siswa. Keterampilan teknik dasar tolak peluru merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan teknik dasar tolak peluru sangat diutamakan dalam rangka pencapaian hasil belajar tolak peluru yang optimal. Dengan demikian agar siswa mempunyai kemampuan dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar tolak peluru yang benar. Untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam melakukan tolak peluru, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses pembelajaran. Teknik dasar yang ada dalam tolak peluru harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tolak peluru adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar tolakan yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di SMP pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik disebabkan karena keterbatasan alat yang dimiliki disekolah tersebut. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar tolak peluru pada siswa di SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki siswa SMP Negeri 1 Sanggau Ledo kabupaten Bengkayang belum baik. Diharapkan dengan pendekatan modifikasi pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tolak peluru. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus kreatif dan mampu merancang bentuk pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Demikian halnya dalam membelajarkan tolak peluru, seorang guru harus mampu berdaya cipta atau menciptakan inovasi-inovasi baru, sehingga siswa tidak merasa bosan dari bentuk-bentuk pembelajaran sebelumnya. Berkaitan dengan pembelajaran dimodifikasi, Suyatno (2009: 6) mengatakan bahwa, “Pembelajaran inovatif yaitu pembelajaran yang dikemas guru atas dorongan gagasan baru untuk melakukan langkah-langkah belajar dengan metode baru sehingga memperoleh kemajuan hasil belajar”. Hal ini maksudnya, guru harus menciptakan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran yang baru sesuai dengan tuntutan dan perkembangan pendidikan.

Selain pembelajaran yang inovatif pembelajaran secara konvensional pada dasarnya telah dilaksanakan cukup lama di dunia pendidikan Indonesia, sehingga sering disebut pembelajaran secara tradisional. Menurut Pupuh Faturohman (2007: 8) bahwa, “Rumusan belajar mengajar tradisional selalu menempatkan anak didik sebagai obyek pembelajaran dan guru sebagai subjeknya. Rumusan seperti ini membawa konsekuensi terhadap kurang bermaknanya kedudukan anak dalam proses pembelajaran, sedangkan guru menjadi faktor yang sangat dominan dalam keseluruhan proses belajar mengajar”. Pembelajaran secara konvensional merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang berpusat pada guru. Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal. Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, perlu dikaji lebih mendalam mengenai penerapan metode dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya ortodok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang. Maka perlu diadakan penelitian “Penerapan teknik dasar tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang”. maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik untuk meningkatkan

kemampuan tolak peluru gaya ortodok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Menurut Beni Ahmad Saebani, ( 2008:122 ), menjelaskan penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen), yaitu peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi ( gabungan ), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*”(Penelitian Tindakan Kelas). Menurut Ekawarna, 2011:4 ) Penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan(action research) yang dilaksanakan oleh guru didalam kelas, Sedangkan pendapat (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), “Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang di lakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran”.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2010:297), Sampel adalah sebagian dari populasi itu. Dan menurut Suharsimi Arikunto (2006:131), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Surakhmad dalam Riduwan (2010:65) apabila ukuran populasi sebanyak kurang lebih dari 100, maka pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari ukuran populasi. Apabila ukuran populasi sama dengan atau lebih dari 1000, ukuran sampel diharapkan sekurang-kurangnya 15% dari ukuran populasi. Maka dalam Penelitian Kelas (PTK) ini yang menjadi subjek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Sanggau Ledo kabupaten Bengkayang yang sampel nya berjumlah 32 siswa. adapun instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. **Lapangan tolak peluru** Untuk tes uji praktik tolak peluru
2. **Peluit** Peluit digunakan untuk mempermudah dalam pengorganisasian siswa
3. **Bola plastik** Bola plastik digunakan sebagai pengganti peluru dalam perlakuan
4. **Meteran** Meteran digunakan untuk menghitung hasil uji praktik tolak peluru
5. **Kamera** Kamera digunakan untuk dokumentasi serta membantu dalam evaluasi gerak uji praktik siswa
6. **Formulir tes dan alat tulis** Formulir tes dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan uji tes.

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario atau rancangan pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswa dan pelaksanaan tindakan pada siklus I ini peneliti membagi dalam 4 x pertemuan, dimana dalam 1 minggu peneliti menentukan hari sesuai jam mata pelajaran olahraga yaitu pada hari selasa pagi, dan pelaksanaan ini pun akan dilakukan pada siklus ke II yaitu pada hari yang sama dalam 1 minggu, jadi penelitian ini berlangsung selama 4 minggu. dan tahap perencanaan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Peneliti melakukan observasi awal dan mengamati pelaksanaan pembelajaran olahraga yang dilakukan oleh guru mata pelajaran.
2. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan ( treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tolak peluru gaya ortodok.

- Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian tolak peluru gaya ortodok.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang akan dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran yang telah direncanakan dilapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

- Menjelaskan kegiatan belajar – mengajar tolak peluru gaya ortodok.
- Melakukan pemanasan.
- Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran.
- Melakukan latihan teknik dasar tolak peluru gaya ortodok

Untuk mengetahui prosentasi peningkatan kemampuan tolak peluru pada setiap indikator ditentukan dengan rumus : jumlah siswa yang mendapat nilai A,B,C,D,E dibagi jumlah seluruh siswa dikalikan 100%

$$\text{Nilai (A,B,C,D,E)} = \frac{\text{Jumlah siswa mendapat nilai (A,B,C,D,E)}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

- Kemampuan tolak peluru dikatakan meningkat, jika  $\geq 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 50 (  $\geq 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
- Kemampuan tolak peluru dinyatakan belum meningkat, jika  $< 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 35 (  $< 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
- Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

41 – 50 = **A (Sangat Baik)**  
 31 – 40 = **B (Baik)**  
 21 – 30 = **C (Cukup)**  
 11 – 20 = **D (Kurang)**  
 0 – 10 = **E (Sangat Kurang)**

**Tabel 1**  
**Kisi-Kisi Penilaian Teknik Dasar Tolak Peluru**

No	Unsur	Indikator	Uraian Sikap	Penilaian				
	Gerak			A	B	C	D	E
1.	Cara memegang peluru ( fase awal )	Dapat melakukan cara memegang peluru dengan benar.	1. Jari-jari agak meregang, jari kelingking tidak tepat di belakang peluru,tetapi ditekuk dan berada disamping peluru. 2. peluru diletakkan didepan bahu.	1	2	3	4	5
2.	Sikap badan pada waktu akan	Dapat melakukan cara sikap	3. Berdiri tegak menyamping kearah tolakan, kedua kaki					

menolak peluru ( pelaksanaan )	badan pada waktu menolak dengan benar.	dibuka lebar atau kangkang, kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan dan lutut dibelokkan ke depan sedikit agar serong kesamping kanan. berat badan pada kaki kanan, badan agak condong kesamping kanan, tangan kanan memegang peluru pada bahu atau pundak, tangan kiri dengan sedikit dibengkokkan berada didepan sedikit agak serong ke atas rileks. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan diarahkan kearah tolakan.
---	---	---

- 
- |    |                                  |   |    |   |
|----|----------------------------------|---|----|---|
| 3. | Cara menolak peluru (fase akhir) | Dapat melakukan teknik cara menolak peluru dengan baik dan benar. | 4. | Tolakan kaki kanan dimulai sampai kaki terkadang lurus, panggul didorong keatas depan disertai badan diputar kekiri, dilanjutkan dengan dorongan atau tolakan pada peluru, mulai dari gerakan bahu dan lengan, dan yang terakhir dorongan jari-jari tangan, kaki kiri ikut membantu tolakan kaki kanan. |
|    |                                  |   | 5. | Lengan kiri digerakkan untuk membantu memutar badan.  |
|    |                                  |   | 6. | Pandangan mata diarahkan pada arah lemparan.  |
|    |                                  |   | 7. | Jalannya dorongan pada peluru harus   |

lurus, satu garis sudut  
lemparan  $\pm 34,92^\circ$ .

- 
- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>4. Sikap badan setelah menolak peluru ( fase akhir )</p> | <p>Dapat melakukan cara sikap akhir setelah menolak peluru</p> | <p>8. Setelah peluru ditolakkan atau didorong itu lepas dari tangan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat ( kaki kanan ) dengan lutut agak dibengkokkan.</p> <p>9. kaki kiri ( kaki depan ) diangkat kebelakang lurus dan rileks untuk membantu keseimbangan .</p> <p>10. Badan condong kedepan , dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru,tangan kanan dan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri rileks lurus kebelakang untuk menjaga keseimbangan.</p> |
|---|--|--|
- 

1. Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas tolak peluru pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.
  - a. Kemampuan tolak peluru dikatakan meningkat, jika  $\geq 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 50 (  $\geq 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B).
  - b. Kemampuan tolak peluru dinyatakan belum meningkat, jika  $< 70\%$  dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 35 (  $< 70\%$  siswa yang mendapat nilai A dan B ).
  - c. Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 

41– 50 = **A (Sangat Baik)**

31– 40 = **B (Baik)**

21– 30 = **C (Cukup)**

11 – 20 = **D (Kurang)**

0 – 10 = E (**Sangat Kurang**)

2. Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kualitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus Mohammad Ali ( 1993:186 ) sebagai berikut :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100$$

Di mana : n : Adalah nilai yang diperoleh  
N : Jumlah seluruh nilai

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini akan dijelaskan dibawah ini, laporan ini dimulai peneliti menggunakan alat modifikasi.

#### **1. Laporan hasil penelitian menggunakan Alat Modifikasi dari bola plastik**

##### **a) Perencanaan Tindakan**

Tahapan penelitian ini diawali dengan menyiapkan segala yang dibutuhkan dalam tindakan pelaksanaan berupa rancangan pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi, sebelumnya peneliti terlebih dahulu mempersiapkan segala yang akan dilaksanakan dalam peneliti antara lain, membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), mengumpulkan data siswa mana yang hendak diteliti, adapun pada saat perencanaan masih banyak memiliki kekurangan disebabkan kurangnya sarana prasarana yaitu lapangan tolak peluru

##### **b) Pelaksanaan tindakan**

Tindakan pertama dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 1 Oktober 2013 pada waktu 07.00 – 09.00 guru dan peneliti masuk ke kelas VIII B, terlihat siswa sudah duduk dengan rapi menunggu pelajaran yang akan dimulai. Kemudian guru dan siswa membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, kemudian guru mata pelajaran memberitahukan kepada siswanya bahwa ada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTAN Pontianak akan melakukan penelitian terhadap siswa kelas VIII B teknik dasar tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Selanjutnya guru mengajak siswa untuk pemanasan dan melaksanakan pembelajaran tolak peluru menggunakan alat modifikasi, disini dilihat sekali antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut karna mereka belum pernah melihat pembelajaran tolak peluru menggunakan alat modifikasi yang disertai permainan modifikasi juga dan sebaliknya mereka hanya selalu menggunakan alat aslinya yang membuat mereka merasa jenuh .

##### **c) Hasil Pengamatan terhadap Siswa (Observasi)**

Pada pertemuan pertama peneliti berserta guru mata pelajaran melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik. Adapun hasil pengamatan terhadap siswa adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa pada saat pertemuan pertama dalam pembelajaran di kelas siswa dalam menerima pembelajaran kurang baik dan sangat monoton memperhatikan guru mata pelajaran menjelaskan materi yang disediakan oleh peneliti.
- 2) Dari materi siswa tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok siswa kurang

- memahami dalam teknik tersebut.
- 3) Pada saat guru memberikan kesempatan kepada siswa, semuanya pada bingung apa yang akan ditanyakan.
  - 4) Setelah melakukan tindakan penelitian tersebut dengan menggunakan alat modifikasi yang diterapkan oleh peneliti siswa dengan sangat memahami teknik tersebut.

#### **d) Refleksi ( Evaluasi )**

Setelah guru menjelaskan panjang lebar yang berkenaan dengan materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada siswa kelas VIII B menggunakan alat modifikasi, guru mata pelajaran mencoba untuk memberikan penilaian atau evaluasi kepada siswa seperti masih kurangnya pemahaman para siswa terhadap pembelajaran tolak peluru gaya ortodok, sehingga perlu adanya pembelajaran yang lebih serius untuk memahami pembelajaran tolak peluru gaya ortodok tersebut, dengan cara memberikan inovasi baru dengan cara memodifikasi tolak peluru menggunakan bola plastik untuk pembelajarannya, sehingga ada motivasi siswa untuk lebih giat mempelajari tolak peluru. Dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan alat modifikasi dari bola plastik siswa merasa pembelajaran lebih menyenangkan, dan selama pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan bola plastik terjadi sebuah peningkatan pembelajaran tolak peluru yang sebelumnya 5,5 meter untuk rata-rata kelas menjadi 5,8 meter. Sehingga ada peningkatan 0,3 meter.

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok sebagaimana observasi pada pra PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 18,75. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. sehingga perlu adanya pembelajaran yang lebih serius untuk memahami pembelajaran tolak peluru gaya ortodok tersebut, dengan cara memberikan inovasi baru dengan cara memodifikasi tolak peluru menggunakan bola plastik untuk pembelajarannya, sehingga ada motivasi siswa untuk lebih giat mempelajari tolak peluru.

Dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan alat modifikasi dari bola plastik siswa merasa pembelajaran lebih menyenangkan, dan selama pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan bola plastik terjadi sebuah peningkatan pembelajaran tolak peluru yang sebelumnya 5,5 meter untuk rata-rata kelas menjadi 5,8 meter. Sehingga ada peningkatan 0,3 meter.

#### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok sebagaimana observasi pada pra PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 18,75. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata – rata hasil belajar siswa pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang sebagaimana penilaian tersebut sebesar 18,75, di kategorikan bahwa siswa kurang memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan berikut:



$$\begin{aligned}
 \text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\
 &= \frac{600}{32} \\
 &= 18,75
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek cara memegang peluru sebagaimana observasi pada PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 31,34. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata – rata hasil belajar siswa pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek cara memegang peluru di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang sebagaimana penilaian tersebut sebesar 31,34 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru

. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan

$$\begin{aligned}
 \text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\
 &= \frac{1003}{32} \\
 &= 31,34
 \end{aligned}$$

penilaian tersebut sebesar 31,34 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\
 &= \frac{1094}{32} \\
 &= 34,18
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek sikap badan pada waktu akan menolak peluru sebagaimana observasi pada PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 34,18. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata – rata hasil belajar siswa pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek sikap badan pada waktu akan menolak peluru di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang sebagaimana penilaian tersebut sebesar 34,18 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\ &= \frac{1094}{32} \\ &= 34,18 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek cara menolak peluru sebagaimana observasi pada PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 34,78. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata – rata hasil belajar siswa pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek cara menolak peluru di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang sebagaimana penilaian tersebut sebesar 34,78 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\ &= \frac{1113}{32} \\ &= 34,78 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek sikap badan setelah menolak peluru sebagaimana observasi pada PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 34,78. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata – rata hasil belajar siswa pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada aspek sikap badan setelah menolak peluru di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang sebagaimana penilaian tersebut sebesar 34,78 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan berikut:

$$\begin{aligned}\text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\ &= \frac{1113}{32} \\ &= 34,78\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok pada keempat aspek tersebut sebagaimana observasi pada PTK tentang hasil praktek belajar siswa di kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, dapat disimpulkan bahwa penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 33,77. Dari hasil tersebut merupakan hasil pembagian dari penjumlahan serta rata-rata penilaian tentang hasil belajar siswa dalam materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata – rata hasil belajar siswa pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang sebagaimana penilaian tersebut sebesar 33,77 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok. Adapun nilai rata – rata pemahaman siswa pada materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di dapat setelah melalui perhitungan berikut:

$$\begin{aligned}\text{Rata-rata kelas ( Md )} &= \frac{\sum d}{N} \\ &= \frac{4323}{128} \\ &= 33,77\end{aligned}$$

Jadi pada kesimpulan diatas untuk menjawab sub masalah ke dua dalam penelitian ini dapat dikatakan pelaksanaan pembelajaran pada materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok dikategorikan pelaksanaannya baik.

Berdasarkan hasil kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan materi teknik dasar tolak peluru gaya ortodok di VIII B Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik sebagaimana observasi pada hasil belajar didapat penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran mengalami peningkatan.

Penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang menggunakan alat modifikasi dari bola plastik dengan berat bola 1,1 kg dan belum ada penelitian tentang pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya ortodok menggunakan bola plastik khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang, berdasarkan penelitian yang dilakukan telah terjadi peningkatan pembelajaran yang awalnya pada tes pertama adalah 5,5 meter dan pada tes kedua terjadi peningkatan 0,3 meter dengan rincian tes pertama 5,5 meter, dan tes kedua 5,8 meter.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari paparan yang telah dijabarkan sebelumnya maka kesimpulan sebagai hasil penelitian, bahwa melalui penggunaan media bola plastik sebagai alat pengganti tolak peluru untuk meningkatkan teknik dasar tolak peluru pada siswa kelas VIII B pemahamannya sudah sangat baik. Kesimpulan ini dapat dijabarkan sebagai berikut: 1. Perencanaan pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu sebelum melakukan tindakan lapangan yang dilakukan perencanaan adalah menyusun program pembelajaran, Perencanaan Tindakan (*Planning*), Pelaksanaan Tindakan (*Actuating*) dan Penyajian Pembelajaran 2. Pelaksanaan pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dari bola plastik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan adalah keseluruhan dari proses pembelajaran dengan jumlah keseluruhan nilai rata – rata kelas sebesar 33,77 di kategorikan bahwa siswa baik memahami materi tentang teknik dasar tolak peluru gaya ortodok 3. Berdasarkan penilaian keseluruhan dari proses pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang menunjukkan teknik dasar tolak peluru gaya ortodok yang berarti yaitu rata-rata 5,5 meter pada tes pertama dan pada tes yang kedua yaitu rata-rata 5,8 meter. Artinya mengalami peningkatan 0,3 meter.

### **Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka peneliti memandang perlu untuk memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut: 1. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan sebelum melakukan pembelajaran, guru harus melakukan tindakan lapangan berupa perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan dan penyajian pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik 2. Dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan alat modifikasi dengan bola plastik, sangat menarik perhatian siswa. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk bisa membuat sebuah inovasi baru terhadap pembelajaran khususnya pada pembelajaran tolak peluru sehingga membuat pembelajaran bisa lebih menyenangkan bagi siswa. 3. Diharapkan

kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk selalu bisa menemukan cara-cara untuk mencari solusi agar pembelajaran bisa menyenangkan bagi siswa sehingga ada peningkatan hasil dari pembelajaran tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali Mohammad. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Penerbit : Angkasa.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Penerbit : PT Rineka Cipta
- Ekawarna. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Penerbit: Gaung Persada.
- Faturohman Pupuh. 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung. Penerbit : PT Refika Aditama.
- Hermawan Arif. 2012. *Skripsi : Power Otot Lengan Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodoks*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Kristiyanto Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta. Penerbit : UNS Press.
- Kurniawan Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta. Penerbit : Laskar Aksara.
- Margono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Penerbit: PT Rineka Cipta.
- Riduwan. 2008. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung. Penerbit : Alfabeta
- Saebani Ahmad Beni. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung. Penerbit : CV Pustaka Setia
- Sagala Syaiful. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung. Penerbit : Alfabeta
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Penerbit: Prenada Media Group.
- Sugito. 1998. *Teori dan Praktek Atletik I*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sugiyono. 2012 *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Penerbit : Alfabeta
- Suyatno. 2009. *Penjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoarjo. Penerbit : Masmedia Buana Pustaka.
- Wena Meda. 2009 . *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta. Penerbit: Bumi Aksara